COMO LIDIAR CON EL ACCEDIÓ ELECTRÓNICO

Por

Fernando Del Castillo Lozano

INDICE

1. Prologo
2. Un sueño lucido
3. Frases viejas pero bonitas
4. Transgresiones pasadas
5. Arenas movedizas
6. Datos sobre psicología
7. El método Tanjun
8. Limpiando tu cuarto
9. La vida es bella
10. El motivo de este libro

PROLOGO

Este libro es el resultado de una experiencia de mas de un año y medio(1 1/2) sufriendo este demonio en carne propia, donde haciendo ensayo y error se logro desenmarañar trampas y artilugios. Hasta llegar al punto de equilibrio donde la mordida de un león se convierte en un piquete de mosquito.

Este libro recoge fragmentos de los mejores estrategas de la historia. De psicología, conceptos médicos o conocimientos médicos, naturistas no avanzados y de conocimiento libre; conocimiento de relaciones interpersonales; va ser una ayuda valiosa para muchas situaciones complicadas que se pueden presentar en la vida cotidiana, laboral, familiar y amorosa.

Les dejo mi alma y mi Corazón.

UN SUEÑO LUCIDO

Esta es la historia de jhon Smith un adulto joven. El cual de un día para otro su mundo se puso patas arriba. creándose una serie de eventos raros.
¿ acaso alguna vez te has sentido observado?
Pues de repente la gente en el medio por el cual se movía jhon. sabían cosas que pertenecian a su diario vivir, que comía, su ultima conversación con sus familiares; hasta el ultimo chat que envío desde su whatsapp.

¿Es posible tanta coincidencia?
Pues ve a saber tú. Jhon tenia mas cosas en su cabeza que solo preocuparse por personas externas.

Un día afuera de su unidad (conjunto residencial) estaba meditando:
¿que pasa cuando las instituciones se corrompen? ¿cuando los defensores son los mismos y mas peores villanos?

Cuando de repente una voz femenina irrumpía el sonido de la naturaleza;

Di media vuelta y mis ojos chocaron con la silueta de una mujer india (trigueña), cabello entre liso y ondulado, piernas largas, una piel color acanelado, y con un voluptuoso detrás. La mujer al percatarse de mi presencia soltó una sonrisa cómplice y continuó paseando sus dos perros BULL DOG FRANCES.

Jhon sintío como si algo le quisieran decir con aquella sonrisa poco común. Esto pensaba mientras se dirigía a su clase de Lucha olímpica al sur de la ciudad y recordaba el nombre al cual respondió aquella mujer " ANDREA GRADAMIRA G." mientras pasaba por un lindo ingenio.

Rato después en su clase de lucha empezó a practicar con el shempai Manolo obiblack. Entre practica y practica llega el momento de descanso.

Estaba reunida la plana mayor (David caicelmo, Sebastian Besabell, Daniel risitos de oro, Juan David cara cortada, Manolo obiblack y jhon Smith) ya sabes conversando sobre lo aprendido en clase.

Finalizó la conversacion, posterior David caicelmo al despedirse de jhon mientras lo abrazaba le dijo que **bonita perra tienes**.

Camino a casa jhon recordó que no tenía nada publicado de su mascota y jamás lo conversó en clase de lucha. Como se habrá enterado David…

En fin esa noche durmió placido y profundo.

Con la luz del dia, se comienza otra historia por escribir.

Jhon fue a laborar y todo iba bien en su oficina. papeleo, llamadas, un poco aquí y otro poco allá.

Saliendo a horario de almuerzo jhon aprovecho para llamar a su hermana y platicar sobre un tema algo personal (operación estética femenina) finalizo su llamada. Se merendó un suculento almuerzo, mientras escuchaba a sus compañeros conversar sobre temas o teorias que podian interpretarse. como conspiranoicas. Donde se vigilaba a un personaje de forma tan minuciosa con el propósito de sabotear e intimidar usando un espionaje que rebasa los limites legales y tolerables por la naturaleza humana. En fin temas raros pero interesantes.

Y asi con un pendiente y una risa se fue un dia mas.

Pasaron un par de dias, hasta que llego el sabado ultimo día laboral de la semana y al finalizar su jornada. Recorriendo el pasillo hacia la salida se aproximo una compañera con una sonrisa sarcástica la cual le dijo:
Jhon tengo un amigo cirujano plástico por si se te antoja. Seguido de una leve risa…
Nuestro protagonista quedo desconcertado y recordo la llamada con su hermana (pero esta fue privada) esto lo dejo muy pensativo. Empezó a notar en algunas ocasiones que vecinos y allegados en ocasiones le miraban de forma curiosa. transmitiendo la sensación de que jhon era la comidilla del lugar.
Dias despues con cabeza mas fria nuestro amigo empezo a buscar informacion que le sirviera de ayuda para encontrar respuestas. Pero solo se presentaban trabas y sabotaje.

¿Que harías si fueras Jhon?

"En ocasiones la realidad, supera la ficción"

TELEPHONE
TELEPHONE

Frases Viejas pero bonitas

- ✓ Si no te sientes bien en realizar algo, no lo hagas.
- ✓ El comportamiento es la respuesta.
- ✓ Los que hablan mal de los demas contigo, hablan con los demas mal de ti.
- ✓ Es mejor la cabeza de un raton, que la cola de un tigre.
- ✓ No te lo inyectes, si lo puedes tomar.
- ✓ Ni tu mujer es tu mama, ni tus hijos tu razon de ser, ni tu amigo tu hermano, ni tus hermanos tus padres, ni tus padres tu Dios.

- ✓ Sandia grande nadie se la come solo.
- ✓ Donde esta el tesoro, donde estan tus ojos!
- ✓ No hay nadie tan rico que no tenga nada que aprender, ni nadie tan pobre que no tenga nada que enseñar.
- ✓ Las noticias malas son las primeras en llegar, seguido por las buenas, pero las nefastas cuando te notifican ya es tarde.
- ✓ No respondas mas de lo que te preguntan.
- ✓ No todas las preguntas deben ser respondidas.

- ✓ El demonio esta en los detalles.

- ✓ Todo Hombre/mujer come, defeca, fornica, ronca, llora, duerme y mea.

Transgresiones pasadas

La historia esta llena de anécdotas de afrenta y desdén. Donde algunas cuantas son libradas, vengadas y atajadas a tiempo. Cambiando el curso de las cosas y generando enseñanzas valiosas que al dia de hoy nos sirven de ejemplo para afrontar situaciones de una mejor manera, algunas son:

En 1941 en la operación Barba Roja (bautizada asi en honor al emperador Federico I) Hitler y su Alemania nazi invaden URSS (la Union Sovietica).
Esta operación fue el talon de aquiles de la derrota de la Alemania nazi ya que a pesar de ser una fuerza letal. Cometieron los siguientes errores los cuales pretendo que tu no cometas:

- Subestimaron la fuerza y preparación del enemigo lo cual lo pagaron en el combate cuerpo a cuerpo
  (jamas subestimes al rival)

- Libraron grandes batallas en diferentes frentes al mismo tiempo con potencias como lo son (Reino unido, Union Sovietica, Estados Unidos) lo cual los obligo a dividir sus ataques reduciendo el poder de sus ataques y tener que hacer uso de mas recursos (Energia,dinero,armas,soldados,comida,etc) por lo que TÚ debes solo librar lo que sea mas importante y urgente de modo que no te sobre ejecutes y pierdas o fracases por cansancio y agotamiento.
- Implementaron armas de dificil manejo para la epoca y con poco tiempo de entrenamiento. Lo que ocasiono que al momento de usarse no fueran de refuerzo si no de esfuerzo, reduciendo la efectividad.

  (No improvises mas de lo necesario y cuida que tus formas requieran el menor gasto de energia y se adapten a tu dia a día)

- Finalmente llego el crudo invierno ruso que inutilizo las armas alemanas. Mitigo el flujo de abastecimiento de viveres debido a las duras condiciones climaticas. Llevándose una cantidad considerable de soldados alemanes ya que no estaban preparados para las temperaturas Siberianas esto ya que según el Tercer Reich la operación de invasion seria solo cuestion de semanas cosa que no ocurrio de ese modo.

  Tiempo y lugar: siempre aprovecha cuando estes en una posicion ventajosa para actuar de manera mas contundente. Esto sin caer en provocaciones y trampas. cuando la situación o tiempo no te favorezca sé mas cuidadoso y minucioso con tus ataques, actos y defensas. Valora y analiza tus fortalezas y debilidades y busca las del enemigo, por ejemplo :

si no puedes probar la afrenta o tactica del enemigo. Pues que el enemigo tampoco pueda probar tu ataques defensivos y ofensivos. No vayas a terreno desconocido. Si te quieren que vengan a tu terreno (en el cual estaras mas comodo para actuar).

Durante la Segunda Guerra Mundial la filial en Alemania de la empresa americana Coca-Cola debido a las malas relaciones entre estos países. Tuvo que idear una estrategia para sobrevivir ya que no tenia forma de recibir suministros y seguir fabricando la famosa bebida oscura. Sumando el riesgo de embargo por parte de el partido nazi.

El director de la empresa Max Keith tomo la decision de reinventarse teniendo que cortar relaciones con la casa matrix en Norte America. y aprovechando el sentimiento de nacionalismo creó un nuevo producto con el cual se identificara mas con los alemanes. Usó los materiales disponibles haciendo así una rica y refrescante bebida de color y sabor naranja que por su sabor fantastico fue bautizada con el nombre de FANTA diminutivo de la palabra " fantasie" que en aleman quiere decir fantasia.
Con esto logro revivir la empresa de forma exitosa y mantenerla a flote mientras los aliados ganaron la guerra y pudo fusionarse de nuevo con la casa matrix en America del Norte lo que nos deja algunos puntos a resaltar:

* Reinventarse:
  Buscar o implementar un cambio con el cual te puedas sentir comodo y armonioso con la situacion ademas que favorezca tus intereses. Recuerda que la primera persona por la cual eres responsable eres tú.

* Adaptabilidad:

  Debes ser flexible, adaptable según lo requiera la situación ya que lo que hoy es bueno mañana es malo. Lo que hoy esta arriba mañana estará abajo. Moverte según sea el tiempo de modo que puedas mantener tu empresa a flote.

* Date gusto:

  Siempre y cuando no vaya en contra de tu bienestar y no se convierta en una carga para ustedes queridos lectores, da gusto a la gente, complace a la gente siempre que te nazca y sea conveniente según sea su situacion actual. Esto te beneficiara en algun momento o te hara con derecho de ser complacido en el futuro en muchas ocasiones.

- Jamas vayas en contra del statu quo:

No te metas en discusiones y peleas que no vayan para ningun lado y mas bien fluye con las condiciones del momento.

Esto a menos que no se tenga otra opción viable. Se como nuestro director de Coca-Cola que en vez de pelear con el imperio nazi en Alemania prefirió no ir en contra del status quo y busco la forma de continuar su negocio jugando con las nuevas reglas del momento.

Arenas movedizas

Evita caminar por arenas movedizas solo ocurrirá que desaceleres en tu objetivo. En caso de no poder esquivarlas mantén la calma y serenidad de lo contrario te sumergirás más quedando atrapado en ellas expuesto a un golpe de calor.
Jamas mires que tan fondo es el rio con los dos pies. Lo siguiente son unas breves historias para explicar lo anteriormente escrito:

. Un hombre de mucho dinero y que hacia eco de su gran habilidad con las mujeres con fama de dejar a mas de una dolida sin causa justa. Una vez le fue metida por los ojos una bella mujer (hecha a su gusto) al hombre le llego el run-run de que esta mujer era indomable. Que ningún hombre en el lugar pudo probar tal manjar. Comentaban que la mujer era un destello de lujuria y que los hombres que lograron estar con ella les succionó hasta lo mas profundo de su ser.

Este movido por el deseo contacto con ella pero esta siempre le declinaba de una forma muy suave y cortés sus invitaciones. Dejando perplejo al hombre no acostumbrado a estar en esta situación. Hasta que un día caracterizado abordo a la bella mujer y le pregunto cual era la causal de que jamas aceptara sus atenciones. Esta con un gesto de desinteres le respondio que no era una mujer de trago, fiesta y rumba. Que ella prefería las actividades al aire libre, deportivas y lo saludable. Entonces el hombre respondió con tal que aceptes salir conmigo voy donde me pidas.

Así pactaron ir a un evento de running de 5 a 10 km al día siguiente de un compromiso nocturno que tenia nuestro personaje.

El hombre llego al evento trasnochado pero puntual. Lo que lo hizo acreedor de una bella sonrisa acompañada de una bonita mirada de su próxima conquista.

Finalizo el evento. En la noche Unos ricos platillos y un par de copas de vino en casa de la bella mujer. Hasta que por fin llego el esperado momento la mujer se desvistió dejando ver una sexy lencería con encaje, una piel acanelada y piernas tonificadas. El hombre se desvistió como quien le quema la ropa y se abalanzo sobre la bella mujer. Pero Uppsss parece que algo no marcho bien, el mejor amigo no queria despertar y el hombre se empezaba a poner colorado al ver que la mujer le empezo a exigir y no ocurria acción. Tal vez habrá sido el trasnocho, la larga jornada deportiva, tendria algo el vino? No lo sabemos…

pero si sabemos que la mujer salio de su apartamento riendo a carcajadas pidiendo desalojar a nuestro "Don Juan" con gestos de desprecio.

Corrió el chisme humillante hasta los allegados de nuestro Casanova.

Pero no todo es tan malo, nuestro amigo después recupero su fuerza viril aunque de ser otro tipo de caso pudo resultar mortal o irreversible.

. Caso real que ocurrió en Colombia un hombre fue sorprendido con su amante de meses por el marido de esta en su propia casa. La mujer al verse pillada y tener bastante dependencia económica de su marido. Fingió con gritos y llantos que el amante le estaba agrediendo sexualmente. Esto llevo al desafortunado amante a pasar 5 años de prisión para después de este tiempo terminar libre al demostrarse su inocencia.
La misma amante que con su boca le besaba. Con esa misma boca le robo 5 años de su vida…

Datos Sobre Psicología

La mente comprende el conjunto de capacidades intelectuales de una persona, es la parte del ser humano donde se desarrollan los procesos como la percepción, el pensamiento, la conciencia y la memoria.

“Un hombre no puede ser juzgado por sus pensamientos”
Fuente: Anónimo

Un equipo de psicologos en el año 2020 de la universidad de Queen en Canada realizaron un estudio donde se estimo que una persona tiene 6200 pensamientos en el día de toda índole.
Fuente: El confidencial

teniendo en cuenta lo anterior y definiciones de diferentes fuentes una de las tantas interpretaciones que existe podría decir que para poder crear una idea consciente en tu mente. Pasaran antes varios pensamientos los cuales pueden ser racionales e irracionales, Buenos o malos, verdaderos y falsos, antes de crear el pensamiento genuino o final y aun así este esta contaminado por el medio que te rodea y tus emociones por eso mucha gente usa la frase:
“ No somos lo que pensamos o decimos, somos lo que hacemos”
Cabe resaltar que cada mente es un mundo diferente y que podemos padecer de diferentes trastornos o condiciones en mayor o menor medida unos muy comunes y conocidos son:

Pensamientos o ideas rumiantes:
En momentos de preocupacion, estrés, tormento por causas internas o externas pueden aparecer una serie de pensamientos negativos que te generan agotamiento mental estos se llaman pensamientos circulares o rumiantes.

Prácticamente son pensamientos molestos de todo tipo que no necesariamente son verdad y se generan en forma de bucle.

Pensamientos intrusivos:
Es una idea o imagen vivida que aparece en tu mente de manera automática y repentinamente. Generalmente de contenido desagradable, negativo, y violento que llega sin nuestro permiso. Por ende no debes sentir miedo ni avergonzarte por ellos.
Estos pueden aparecer por momentos de ansiedad y situaciones o comentarios que para nosotros pueden ser impactantes tambien traumáticos.
Los pensamientos no te definen como persona.

Indefension aprendida:
Es un fenomeno que podemos experimentar todos a lo largo de nuestras vidas es la sensación de que sin importar lo que hagamos no vamos a poder cambiar una situación que es negativa para nosotros.

Esto genera que la persona que sufre este fenomeno adopte una actitud pasiva ante la situación o el agresor haciendo muy dificil que pueda superar la situación. Por lo contrario haciendo mas facil la labor del verdugo ya que este tendrá que gastar menos recursos y energia.
Y este fenomeno ocurre cuando estamos en situaciones que nos sobrepasan o ante un publico o personas que repetidamente y de forma sistematica te sabotean con palabras o acciones hasta lograr que sientas que nada de lo que haces funciona y por ende no te defiendas.

Síndrome del impostor:
Es la sensación de que no eres suficiente para algún o varios ámbitos de tu vida, por ejemplo atribuir tus logros al azar.
pensar que no eres competente, que no eres merecedor de cosas buenas en tu vida. (no es claro si este síndrome esta reconocido como un trastorno psicológico)

Unas alternativas para combatirlos es poner en equilibrio tus emociones y aceptar que eres merecedor de cosas buenas, monitorear tu desempeño, se amable contigo, reafirma tus logros.

EL Método Tanjun
(Simple en japones)

A mi parecer la sencillez y la simpleza es una de las formas mas eficaces de llevar con éxito nuestros planes. El proposito de esto es que a través de una planificacion y siguiendo los basicos hagamos nuestras tareas bien hechas con el menor desgaste de energia y recursos. A continuacion unas recomendaciones que le podrian servir para aplicar en diferentes campos de su vida:

Un hombre que es bueno entre tantos que no lo son esta labrando su propia ruina.

"El príncipe de Maquiavelo"

En lo Laboral o económico:

Recomendación 1

Utiliza el metodo ABCDE para establecer prioridades en tu trabajo o negocio, esto con el propósito de establecer prioridades.

. Una tarea A / es algo importante que de no darle prioridad puede tener consecuencias significativas, si tienes varias tareas de categoría A las puedes organizar por A1,A2,A3.

Una tarea de categoria A es algo de lo que dependa tus ingresos (comisiones, contratos, ventas, etc) o puede ser algo de carácter urgente que te encomiende tu jefe como un informe importante para una reunion o alguna modificacion que te pida un socio para poder dar continuidad a un negocio.

. Una tarea B / es una tarea importante que debe realizarse para evitar consecuencias negativas, pero se dispone de mas tiempo y menos urgencia para poder llevarla a cabo. Por lo que se da prioridad a las de categoria A y luego se procede con estas labores de categoria B.

. Una tarea C / es algo que puede ser placentero de hacer o que si no lo realizas no afecta tu desempeño en tu fuente de ingresos por lo cual lo puedes delegar, posponer, hacer despues de llevar a cabo las tareas A y B o tramitarlas en un periodo de descanso. Para las demas categorias se sigue la misma secuencia, se nombran estas tres (A,B,C) ya que son las mas relevantes, en caso de querer ampliar mas informacion sobre este tipo de tecnicas puedes comprar el Libro "MAXIMA EFICACIA" de Brian Tracy que es la fuente de donde se saco esta primer recomendación.

Recomendación 2

Los sicarios Economicos puede ser cualquier persona u organización que tenga como proposito mediante predicciones económicas falsas, vacíos legales, o cualquier tipo de artilugio, hacerte acredor de deudas enormes impagables donde el fuerte de los beneficios sean para ellos mismos y apenas puedas disfrutar unas migajas a un coste demasiado alto, o buscar un modo de dejarte en quiebra.

Es un metodo que según algunas fuentes se ha aplicado en paises tercermundistas. Para ampliar mas de este tipo de informacion puedes leer el Libro “NUESTRA GUERRA AJENA” de German Castro Caycedo. O la fuente de informacion de tu gusto.

Recomendación 3

La estrategia seas quien seas es bueno tenerla en tu dia a dia no importa si es una estrategia sencilla ya que es mejor tener una a no tenerla.

- Identifica las 3 areas claves de tu vida:

se trata de identificar las 3 areas que mas importante son para tu progreso integral e invertir la mayor parte de tu energia en ello, estas pueden ser tales como: (Universidad, trabajo, deporte, emprendimiento, salud, familia, etc) solo concentra tu mayor energia en las 3 actividades que en el momento de tu vida que te encuentres y según tus planes sean las mas importantes. Las demas deberas invertir menos tiempo, delegarlas o posponerlas. De esta forma evitaremos sobre ejecutarnos. El desgaste fisico y mental y dejar proyectos a medias o fracasar en nuestros propósitos.

- Puntos débiles:
identifica cual es tu talon de Aquiles y trabaja en mejorar o blindar esa parte de tu vida. En muchos casos puede ser (las relaciones amorosas, la economia, ser sedentario, la familia, etc) para esto deberas hacer introspección de por que ocurre esto y buscar informacion confiable del libro de tu agrado o profesional de tu gusto, puedes hacer esta mejora a tu ritmo de forma progresiva (metodo Kaizen) la idea es mejorar evitando mas desgaste y cansancio de lo necesario sin proposito.
Cabe aclarar que hay situaciones de las cuales es dificil evitar, evadir, afrontar. Para esto debes tener presente que nada dura por siempre y adoptar herramientas que te ayuden a sobrellevar las cosas de una manera más armoniosa.

-Probabilidades:
la probabilidad es el calculo matemático que existe de que una cosa se cumplan o ocurra al azar.

Por eso aterrizando esto a nuestra situacion y posibilidades por mas dificil que parezca debemos creer que de muchas personas o veces que insistamos alguien va decir que si a nuestras pretensiones (usando el sentido común) asi la gente diga te desaliente o parezca que es imposible. La mayoría de las veces a tantos intentos el resultado esperado ocurre ya sea por estrategia, repeticion, el azar, o motivos no tan buenos para nosotros, por eso deberas saber surfear cuando uses esta ley en tiempos grises.

Para darles un ejemplo les contare una anécdota personal:

en mi adolescencia tenia un conocido considerado por el resto del grupo “Muy Feo” el resto del grupo masculino conquistaba chicas con mucha mas facilidad que el. Y pues pensaban erróneamente que no era capaz de conquistar una chica agradable. Un día saliendo con el coronó dos veces en diferentes lugares la misma noche. Mi persona aterrado por que no era lo que había visto de el. le pregunte que como lo logro y en palabras de una persona joven me dijo que este mundo era de probabilidades que todo producto tenia su clientela que a tantos intentos

“Alguna tenia que decir que SI”

aplica para las parejas, las ventas, los negocios, apalancar ideas, etc. nuevamente usa esta técnica aterrizada a su situación y con eficiencia.

Para ampliar mas de este tipo de información puedes recurrir a el libro “EL MEJOR ESTRATEGA” de David Valois.

Recomendación 4

La sugestión es la influencia de algo o alguien sobre una persona determinada que cambia su forma de pensar y lo lleva a actuar de una manera determinada o anula su voluntad.
Para hacer esta historia corta, se trata de prestar mucha atención a tu alrededor y a las señales con el fin de detectar si mediante la ingeniería social tienen un mapa de ti con el propósito de sugestionarte desfavorablemente para con tu persona. Ten presente no todas las sugestiones te perjudican debes saber discernir que es bueno o malo para ti.

Ejemplos:
.Una apuesta económica que parezca muy sencilla y viable.
.Un negocio “Redondo”
.Un apuesto caballero o una hermosa dama.
.Una opinión o idea en publico o mediante redes sociales
.Algún tratamiento a tu Hardware o Software para con tu persona. Que es innecesario ya que lo puedes obtener mediante la comida de alimentos como frutas y verduras o con ejercicio físico.

. Que coloques todos los huevos en una sola canasta… :(

" Es conveniente ser León y zorro a la vez, el león para espantar o enfrentar a los enemigos, y el zorro para esquivar o escapar de las trampas que la fuerza y coraje del león no podrían solucionar"
Libro "El príncipe" de Nicolas Maquiavelo

En lo personal:

Recomendacion 1
Somos una mente en un envoltorio de "Carne y huesos" nuestra condicion humana nos obliga por cuestiones vitales, biologicas, naturales, de supervivencia, etc. A llevar ciertas actividades u emociones a diario de forma recurrente, frecuentemente, ocasionalmente y no hay vergüenza en ello tampoco es algo antinatural. Aunque me lo van a criticar lo pongo por una razón inimaginable la cual te deseo jamas la sufras en carne propia.

Todas las mujeres y hombres hacemos lo mismo:
. Defecamos . Orinamos .Nos da mal olor . nos bañamos
. menstruamos .reímos . Soñamos . Lloramos . complejos
. Nos emputamos (Enojarnos) . nos ilusionamos
. nos enamoramos .nos masturbamos . tenemos sexo
. nos cansamos . Nos equivocamos . Pedimos auxilio
. nos asustamos . Tenemos miedos . Tenemos debilidades
. Tenemos necesidades (economicas, alimenticias, intimas)
.Tenemos cosas o hacemos cosas que no son ilegales, abominables, extrañas al grueso de la poblacion que nos pueden avergonzar.

Por lo cual no debes avergonzarte de tu condición humana, ni cohibirte de las actividades que realizan todos en secreto o privado, eso si se precavido y cauto.

Recomendación 2

¡No intentes convencer!

Hay situaciones en las que no es conveniente desgastarse en intentar convencer a la gente o alguna persona en especial ya que estas pueden estar sesgadas por la rabia, su ego, orgullo, dolor, influencia mayor a la tuya o se trata de una treta en contra tuya. Debido a esto cualquier prueba que presentes sera desestimada, te tomaran como intenso, molesto o loco.

Por lo contrario concentra tu atencion en lo primordial (seguir vivo, libertad, salud, integridad física y mental, seguir percibiendo ingresos con los que puedas por lo menos llevar una vida austera, súper importante recrearte de forma segura)

tu actitud, comportamiento y acciones (sin ser un santo) debe crear una impresion en la mente de los demas, de lo que quieres proyectar, por lo menos un aproximado.

Es mejor demostrar con hechos que decirlo con palabras, recuerda:

“Si tienes que decir que eres el Rey, es por que no eres el Rey”

si te interesa informacion de este tipo te podria gustar el libro “VENDELE A LA MENTE Y NO A LA GENTE” de Jurguen klarick.

Recomendación 3

y el señor les dijo:
Aun que miran, no ven; aunque oyen, no escuchan ni entienden. (Cap.9)
algunos escritos o libros sobre la vida de Jesus tal vez algunos no reconocidos por el clérigo. Comentaban que Jesus hacia uso de hablar en parabolas ya que tenia que dar mensajes que para la fecha o epoca actual era incomprensible para el grueso de la poblacion. Se insinuaba que sus mensajes podian tener informacion futurista por lo cual usaba esta tecnica para poder aterrizar sus ideas a lo que la gente conocía.
De este modo tambien podia filtrar para que el mensaje llegara a un publico de interés y pasar desapercibido de los señores de señores.

“ Este libro no es tan estructurado, pero se lee mas fácil que preparar un café”

“Amigos entre todos ustedes hay uno que me ama menos que los otros”

Recomendación 4

(ENVENENAMIENTO MENTAL)

-Una mentira dicha mil veces, se terminara convirtiendo en verdad.

Desde la antiguedad ha tenido varios nombres:
brujeria, hechizeria, sugestion, influencia o envenenamiento mental, con lo cual han perjudicado y arruinado muchas vidas, haciendo uso de comentarios sutiles donde atacan tu apariencia y capacidades.
A continuación les pondre un ejemplo:

Carlos tiene fe ciega en la brujería y a su vez tiene un amigo llamado Juan (que ejerce una gran influencia sobre el) un día Carlos se siente decaído y aconsejado por su amigo Juan asiste a donde un brujo muy recomendado por el, el cual con gestos de preocupación le dice que padece de una mortal enfermedad. A continuacion su fuerte creencia en la brujería y en los consejos de su amigo lo llevan a pique ya que su mente por dar tanto poder a factores externos, aceptando sin ninguna resistencia ciertas creencias y comentarios. Procede a darlo por hecho y como resultado este enferma y muere.

Parece increible pero estos casos ocurrren en todo el mundo.

Como moraleja debemos revisar nuestras creencias y filtrar los comentarios de las personas de nuestro entorno ya que de forma accidental o intencional pueden sembrar una semilla envenenada en nuestra mente. Que posterior puede florecer y perjudicarnos.

Recuerda que debemos siempre contar con hasta 3 opiniones; hacer uso de varias alternativas, revisar los comentarios en ocasiones por lo menos de la gente mas cercana e importante de nuestros núcleos.

Pregúntate siempre que pierdo yo y que gana la persona que me está influenciando. Si yo hago o acepto lo dicho o insinuado indirecta o directamente por el o ella.

En lo intimo:

Recomendación 1

“El comportamiento es la respuesta”

Puede que se identifiquen con esta historia:
Recuerden esa persona que les hacia ojitos, palabras bonitas, algun saludito por un apps de mensajería. Que pedian algun favor de tu parte o podian percibir beneficios tuyos. Pero al momento de la verdad cuando iban a verse o a consumar sus demostraciones de afecto salían pretextos como:

- me quede dormid@ - mi amigo me necesita urgente
- me enferme - me toco trabajar hasta tarde

o que tal ese amigo que jura lealtad, amistad sincera o finge preocuparse por ti. Pero cuando eres comidilla de personas ajenas, tu "amigo" termina siendo uno mas de tus críticos ocultos o peor aun le cuentas a esa amiga un proyecto que pusiste a andar y esta te felicita dando saltos de felicidad pero una vez tú ausente. Todas sus acciones están concentradas en sabotearte. En resumen en ambos casos fingen ayudarte o interés por ti.

(EL COMPORTAMIENTO ES LA RESPUESTA)

Recuerda pueden hablarte bonito, prometerte este mundo, insinuarte que algo va suceder o algo te van a dar; pero al final sus actos los delataran.

Por que un comportamiento a mediano o largo plazo es dificil fingirlo y al final ellos seran lo que hacen y no lo que dicen que harán. (no todo es negro o blanco. Recuerda que siempre puede haber escala de grises).

Recomendación 2

Los cliché

Esto va sonar a lo que se ve o se escucha en todas partes es tan simple y tan mencionado que es pasado por alto y desestimado. Pero funciona y la recomendación es los recordatorios o autoafirmaciones de la índole que sea (audio, escrito o audiovisual) y uno muy eficiente podria ser una imagen significativa en tu habitación con un breve mensaje que te recuerde por que haces lo que haces y por que debes seguir tu plan u objetivo.

También puede ser una manilla o un accesorio que solo tu sepas el significado, De ese modo evitamos malas vibras.

Recomendación 3

Cuidado de tu cuerpo

El auto no puede andar si su carroseria no esta en condiciones por lo menos aceptable.

Una de las cosas fundamentales para creo yo cualquier situacion es que tu cuerpo funcione bien y este en buenas condiciones.

No importa si estamos flacos, gordos, fumamos, tomamos, etc, debemos mantener la carcasa y el circuito interno bien. Por lo que deberás realizar algunos ajustes, una que otra pequeña mejora, que al pasar el tiempo haran una diferencia importante, ya sea que vayas a competir deportivamente, que estés pasando por un desamor, un juicio legal, una licitacion, un proceso de incorporacion a una empresa o un assessment.
Si tu cuerpo y mente estan debil tus talentos se debilitaran por ende tu porcentaje de éxito reduce.
Teniendo en cuenta lo anterior dare unas pautas las cuales debes primero validar con un profesional antes de aplicar.

Pauta A
Puedes tomar las vitaminas y minerales de los alimentos como lo son frutas, verduras, aceites y frutos secos.
Recuerda almacenar de forma adecuada los alimentos, lavarlos bien y desinfectar los productos alimenticios de ser necesario.

Pauta B

Realiza ejercicio fisico por lo menos lo suficiente para una buena salud cardiovascular y que tu cuerpo no se empolve y se averié. Así reduciras el riesgo de padecer algunos males que se pueden presentar en situaciones de mucha presion o dificultades.
Recuerda que si a tu cuerpo le ocurre algo malo por el sedentarismo o carecer de alguna vitamina en una situación importante que estés atravesando puede ser el fin del juego.

Pauta C
si no es necesario y desconoces del tema evita ingresar de la forma o presentación que sea cosas a tu cuerpo. Que no puedas tomar de la comida o alimentos naturales.
Pero aplica esto bajo tu responsabilidad y consulta con el profesional de tu gusto.

Recomendación 4

Serenidad y calma

Nada hacemos teniendo mucha preparacion y conocimiento si en la mayoria de situaciones sobre todo en las mas importantes entramos en panico.

Debemos ser un buen marinero o capitán y no enloquecer apenas el mar se torne turbio, por supuesto hay excepciones en las que debes correr de un lado a otro y gritar SOCORRO! SOCORRO! Ja,ja,ja. Pero esperemos eso no ocurra.

Unas pequeñas modificaciones que podemos aplicar en nuestro interno (entiéndase por espacio intimo sea en el trabajo o en el hogar) por ejemplo en tu trabajo y hogar procura mantener todo en orden y limpio. Eso hará que todo sea facil, ligero, funcional y mantengamos paz en el entorno.

Esto lo puedes complementar con musica tranquila o relajante; aromas de tu gusto preferiblemente suaves y poco invasivos; la decoración que pueden ser velas, cojines, aparatos para desestresar y facilitar las tareas cotidianas.

Otra recomendación es respirar y contar hasta 10.

si no funciona muerde ligeramente la punta de tu lengua, retirate del lugar de conflicto y bebe de forma pausada medio vaso con agua.

Recomendación 5

Pequeños seguros

Lo siguiente es una forma de facilitarte la vida. Pero es algo tan sencillo que parece casi obvio, debes blindar tu seguridad según tu alcance y sin caer en la paranoia. Hoy en día algo muy atacado es la información por lo cual comenzaremos con los celulares, ordenadores, aparatos similares con el proposito de reforzar la seguridad informática y aun aplicando esto o aquello mas avanzadas. Si eres objetivo de algo mas grande terminaras siendo hackeado.

- Antivirus

reduce el riesgo de que paginas de Internet vulneren tu seguridad con algún tipo de MALWARE y se comprometa tu ordenador. Generando daño parcial o total del aparato.

- Respaldos o copia de seguridad

realizar periodicamente backup de su informacion usando diferentes metodos como lo son:
- USB o Pendrive - En la nube - De forma física en papel
- En la cuenta de el sistema operativo de tu teléfono

- Recomendaciones básicas

.Estas pueden ser mantener tu dispositivo u ordenador actualizado a la ultima version, de ese modo el aparato esta protegido de vulnerabilidades de la versión del S.O. anterior
.Solo descarga Apps de la tienda oficial evitando que vengan con TROYANOS.
. En lo posible usa solo tu cargador.
.Solo otorga los permisos que sean necesarios con la funcionalidad de la aplicación instalada.
.Puedes consultar paginas confiables de tecnología y verificar sus listas de aplicaciones potencialmente peligrosas o peligrosas y desinstalar la aplicación en caso de tenerla.

.Configura la autenticación en dos pasos para mejor la seguridad.
. Crea una contraseña robusta y no uses la misma para todas tus cuentas.
. procura tener cuidado con los PDF o videos que recibes ya que pueden tener algún Virus.
.No insertes Pendrive ajenos o desconocidos a tu ordenador.

. Recuerda NADA ES SEGURO EN INTERNET

- Ten una agenda virtual y una física con información mas detallada. Evitaras imprevistos y contratiempos
- Puedes pagar asistencias, como la de vehículo o de mascotas. Que tomando tus medidas de seguridad te facilitaran la vida, sobre todo cuando desean saboteare.

- !El diablo es puerco! Diciendo esto podrias tomar un seguro de desempleo uno que cubra tus creditos bancarios en caso de estar cesante y otro que te de una cuantia economica para que puedas cubrir tus gastos mientras retomas labores (importante no dar papaya para poder salir sin justa causa, es difícil si estas contra corriente, pero se puede lograr).

- Blinda la seguridad en tu hogar

No esta de mas una alarma de vigilancia; una cámara que monitoree quien entra a tu hogar; tal vez una tranca y un candado de mas; un perro siempre es una buena compañía y suelen avisar cuando se acerca gente al interior de tu casa; el contacto de un servidor de confianza. La seguridad nunca esta de mas ya que " Seguro mato a confianza"
Ten presente que las medidas que tomes no deben ser invasivas con las personas que convivas y deben ser funcional con el día a día.

Recomendación 6

Analiza tu entorno

Es importante analizar de forma discreta los lugares que solemos visitar, verificar que sean seguros, que sean limpios, que tengan camara de seguridad, etc. y tratar de ser atendido en lo posible por personal que ya distingas y tengan algo de antigüedad. Esto con el proposito de evitar errores e infortunios que a un personal nuevo le afectaria muy poco, por ejemplo:

Cuando vas al salón de belleza a hacerte las uñas y a tinturar tu cabello un personal antiguo pondría mas cuidado en garantizar que el trabajo quede bien. Ya que tiene una clientela a la cual le debe dar confianza y seguridad.

Pero un trabajador no conocido, podría cometer un fiasco en su trabajo que de complicarse la situación. Con no volver lo soluciona y los demás quedan viendo el chispero (quedan con el problema).

Recuerda que no todo el mundo tiene tu mismo nivel de ética.

Recomendación 7

(A MENOS DE POSEER VICIOS MUY IRRITANTES QUE LE TORNEN ABORRECIBLE)
EL PRINCIPE DE MAQUIAVELO

como seres humanos todos tenemos vicios, hábitos y conductas que puedan ser cuestionables o por lo menos en algunos casos. Pero sin intentar ser perfecto debes moderarte en tu comportamiento ya que de tener actividades que genuinamente puedan ser aborrecibles por el grueso de la gente, podria traerte problemas y ataques.
Unos ejemplos de estas conductas serian:

* Golpear mujeres sin una justificación (defensa propia)
* Maltratar animales o gente de edad muy avanzada
* Dedicarte todos los días unicamente al oseo
* Robar
* Ser cochino al manipular alimentos

la invitación es auto evaluarte y revisar que cosas puedes corregir o mejorar recuerda no se trata de ser la persona mas integral ni tampoco un santo. Se trata de mantener un buen comportamiento dentro del estándar promedio.

Todos los seres humanos tienen vicios y comportamientos que aunque no sean ilegales, se avergonzarían de ellos. Pero no lo van a aceptar por eso concentrate en tus actividades no dejes que te trabajen la culpa y te apliquen juicios de doble moral. Pero siempre mantente por lo menos LEGAL y ESTÁNDAR.

Limpiando tu Cuarto

podemos pensar que en nuestro interior tenemos un cuarto Con objetos útiles y otros no. Por lo cual debemos sobre todo en situaciones especiales hacer una limpieza profunda.
Y despojar de nuestro cuarto todo lo que nos carga, para caminar liviano.
Cabe aclarar que lo dicho en este capitulo son recomendaciones sanas, en ambientes controlados por expertos. Deben ser usadas con responsabilidad ajustando estas a tu estilo de vida. Ante cualquier duda siempre consultar con un profesional.

Round 1 (practica de un hobby)
Al practicar artes marciales ocurre algo muy interesante que no ocurre o por lo menos en la misma medida que cuando solo hacemos Gimnasio tradicional.
Y esto es la conexión de la mente (pensamiento) y cuerpo (músculos).

Me explico cuando solo hacemos pesas nuestro cuerpo (musculo) esta concentrado pero nuestra mente puede estar divagando en otras cosas o con muy poca concentración en lo que estamos ejecutando. Pero al practicar artes marciales o deportes de contacto como lo pueden ser:

* JUDO *BJJ *BOXEO *LUCHA OLIMPICA
* KARATE * TAEKWANDO
* VOLEY PLAYA (NO ES DEPORTE DE CONTACTO)

Ocurre que para poder realizar la tecnica tu atencion esta casi totalmente en el ahora con el proposito de aplicar bien la tecnica y ganar el combate o la partida. Por otro lado el contricante te obliga a trabajar quieras o no. tu mente mantiene haciendo gimnasia y de forma simultanea tu cuerpo se ejercita. Por casi la mayor parte del tiempo toda tu atencion se dirige a lo que estas haciendo y tu mente se desconecta de todo lo demas (mal de amores, deudas, problemas, etc) Podria ser una buena terapia.

Round 2 (llorar)

no estoy instando a que lloremos por todo, aunque si lo haces es respetable y no te hace una persona débil. Pero se dice que cuando lloramos lavamos "El alma" por otro lado tiene unos efectos muy buenos como que al llorar liberamos unos quimicos que generan un efecto calmante y no acumulamos emociones que nuestro cuerpo puede somatizar afectando nuestra salud fisica.
Por eso llora si sientes que es necesario. No importa lo que digan los "TROLES" en tu entorno.

* Round 3 (Consientete)

debemos tratarnos bien para poder llevar un día a día agradable y conservar buena salud, parece evidente pero en la practica no lo es. Unas recomendaciones que me las podrás agradecer en un futuro son:

- Un paseo al aire libre

si tienes mascota puedes darle una vuelta y esta caminata ocasionara que tu cerebro se oxigene pensando con claridad, acomodando tus ideas, tranquilizando tu estado de animo y generando la sensación de libertad.

- Baños de Sol

En los dias soleados puedes salir al parque a tomar el sol antes de las 11:30 AM y despues de las 4:30 pm según el clima en tu ciudad. Los baños de sol en el horario indicado y con los cuidados que recomiendan los dermatólogos tienen varios beneficios como que tu piel adquiere vitamina D de forma natural, estimula tus defensas, mejora la calidad del sueño, etc.
también ayuda a que mejore tu estado de animo.

- Ir al parque a correr

ponte ropa comoda y ve al parque mas seguro de tu elección y corre un buen rato.
Hay estudios que indican que las personas que suelen correr con mas frecuencia con fin deportivo manejan niveles mas altos de energia ayudando a su productividad diaria.

Tambien puede controlar el estres para poder operar a diario de forma mas optima.

- Premia tu esfuerzo preparando tu plato favorito
Debemos premiarnos por el esfuerzo y avances que vamos teniendo sin importar si el logro es pequeño o grande. Ya que en el fondo somos los que genuinamente sabemos si vamos avanzando y debemos ser la primera persona en reconocernos!

- Un buen chapuzón
la piscina es una buena forma de relajar nuestro cuerpo y mente. Adicional al terminar quedamos listos para comer y dormir un buen rato.

- Monólogos
El monologo es un discurso que tiene una persona consigo misma. Estos nos puede servir para desahogarnos de cosas que no queremos hablar con nadie o cuando no tenemos con quien hacerlo. También es una buena forma de generar agilidad mental a al hora de generar argumentos.

Al practicar el monologo debemos estar en privado; evitar en lo posible tocar temas polémicos; y de ser necesario grabar solo nuestra voz. Asegurando que quede claro que estamos practicando un monologo y que no necesariamente es nuestra opinión real o final.
Hazlo cada vez que creas necesario al finalizar sentiras una sensación de descargo emocional y tu auto confianza mejorara.

Round 4 (Heuristica afectiva)

Se trata prácticamente de rutinas inconscientes que funcionan como procesos cognitivos que nos permiten tomar decisiones o alternativas de forma rapida. Cuando nos referimos a la Heuristica de la afectividad entonces ya seria la toma de decisiones rapidas basada en las emociones presentes por lo que debes tener cuidado al elegir tus alternativas o tomar tus decisiones sabiendo que si estas bajo maltrato psicológico o depreciación podrias equivocarte y arruinarte.

Fuente:
https://psicolink.es/2021/03/10/heuristica-de-la-afectividad-que-es-y-como-nos-afecta/
https://retate.es/2021/03/11/heuristica-de-la-afectividad/

LA VIDA ES BELLA

No todo es gris los tiempos malos tambien pasan y con su ida llegan tiempos buenos.
Cada situación nos deja una enseñanza que a futuro sera un valioso recurso.
Tienes vida, comida, puedes ejercer muchas actividades que te generen felicidad.
Siempre puedes comenzar de nuevo, también hay gente que te quiere o que te puede querer.
Habrán nuevos proyectos, nuevas competencias, nuevos amores, nuevas actividades que te gusten. Se cruzaran personas en tu camino que ofrecerán su ayuda y fraternidad la cual con precaución podras tomar.
Vendrán viajes, nuevos trabajos, novedades, obsequios pero también nuevos retos.

¡ RECUERDA QUE TODOS LOS CAMINOS SON DIFERENTES!

EL MOTIVO DE ESTE LIBRO

Es la siguiente una historia de ficción digna de ser llevada a la pantalla grande.
Como les parece que desde hace 60 años se viene trabajando en una maquina de tortura Psicotronica la cual voy a bautizar como los "Demonios Mentales" y que estamos entrando en un auge.
En el cual seremos testigos de como diferentes gobiernos y privados hacen uso de ella, Para el bien y para el mal.
Existe un clan, organizacion o grupo muy letal a la hora de usar este sofisticado aparato. Dicho grupo le llamaremos "LA NIEBLA".
La anterior mencionada opera como empresa privada y en pocas palabras cuando no están atendiendo sus asuntos. Sen encargan del trabajo sucio del Estado.

Estos no se conocen por tener bondad. La niebla tiene como uno de sus lugartenientes a una mujer a la que llamaremos “La leona” entre unos 48 y 55 años, piel blanca, ojos rasgados, cabellera castaña y crespa.
De saber sus metodos rogarías por no ser objetivo de estos.
Por favor imaginen que un día estas en tu hogar y vas a probar el primer bocado. Cuando escuchas claramente algo como lo siguiente “NO comas tanta grasa” y seguido unas risas como si fueran varias personas reunidas.
De repente entras en panico ya que solo estas en tu en el lugar y sigues escuchando voces en tu cabeza que dicen frases como :
- ¡Pero calmate mujer! - No te asustes.
- ¿ Usted sabe por que estamos aquí? - Vinimos por tí
Empiezas a buscar micrófonos, altavoces, cámaras, si hay mas personas en el lugar pero no encuentras nada!

Lo que pasa a continuación es que estos y estas operan como Trol o Saboteadores. Invadiendo tu vida privada pues ellos perciben el mundo a través de tus Ojos y oídos, es decir pueden ver y escuchar lo mismo que tú.

Estaran ahi cuando te bañes, defeques, comas, duermas, tengas sexo, trabajes. Juzgaran tu manera de ser, de como comes, tus gustos, tu comportamiento. Logrando cohibirte y reducirte como persona.

Hasta pueden tener un mapa aproximado de lo que estas pensado sea consciente o inconsciente. Te podrás imaginar que no siempre nuestros pensamientos son bonitos y agradables.

Incluso pueden no se hasta que grado aplicarte daño o molestia física, pudiendo hasta colocar agentes químicos para que huelas quien sabe hasta por cuanto tiempo sostenido. O cualquier otro Olor desagradable.

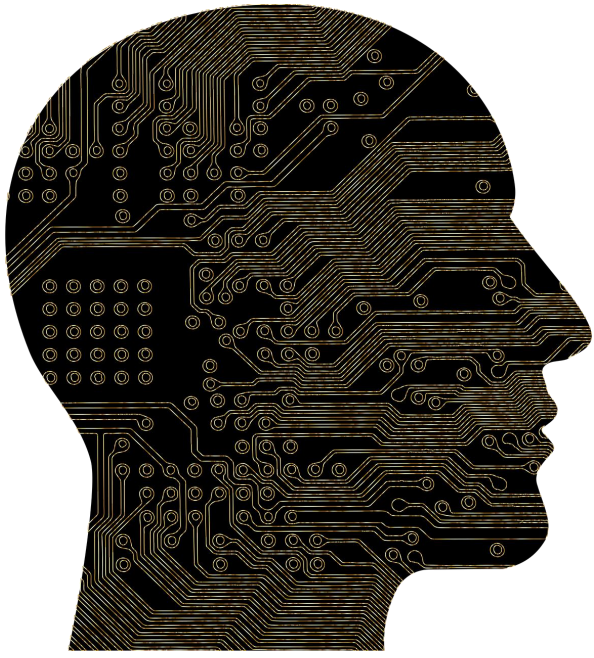
Teniendo en cuenta todo lo anterior, se le suma voces propinándote insultos y desgaste mental. Con la información de toda tu intimidad y actividades que realizas te hacen tu vida un infierno. No importa cuanto dinero, experiencia o poder tengas. Ellos podrán anticiparte y te quedara muy cuesta arriba la situación para poder enfrentarlos.
Siendo así llevan a sus victimas a la locura, quiebra y a su muerte.
Esto sin mencionar que pueden existir personas que tengan actividades que realizan ocultamente muy cuestionables. Que de ser presa de esta "Arma" pedirán a gritos desaparecer del mapa.

Siendo una herramienta definitiva, mortal, de ultima tecnología casi infalible que ha servido para labores muy nobles en distintas partes del mundo.
Logrando anticipar, mitigar y resolver cuestiones complicadas.

Aun así personas de a pie que no tienen delitos ni crímenes han resultado objetivo de esta Atroz tortura Psicotronica. Contando con no tener información suficiente para sobrellevarlo y sus vidas se arruinaron.

En un futuro no muy lejano estos actos serán equiparables a los crímenes de Guerra.
Por lo que se espera sean implementados "Los derechos mentales y neuronales" usando esta poderosa arma con un personal mas Ético y con un ente de vigilancia Legal.

Firmo "EL ULTIMO ZAMURAI" seguido sono la alarma del despertador...



Una pequeña reflexión

De una loquita aprendí una vez que en ocasiones es mejor callar. Que primero debes recoger evidencia y pruebas reales antes de contar historias fantasiosas. Que la calle esta llena de locos pero solo están sueltos los que disimulan lo suficientemente bien.
Me dijo que muchas de las personas que defiendes serán las primeras en apuntarte con el dedo.
Para finalizar comento ¡PIENSA MAL Y ACERTARAS!